



Директор МКОУ «Хаммаматортовская СОШ№1 им. Бекишева Р.Я.

Минатуллаев Н.И.

ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ «ХАММАМАТОРТОВСКАЯ СОШ№1 им. Бекишева Р.Я»

Обучающихся в 1-ю смену и 2-ю смену.

Суточная калорийность	2350 ккал
Завтрак в школе	470-587,5 ккал
Обед в школе	705-822,5 ккал
Один день	1328 ккал

возрастная категория 7 -11 лет

3 день

[illegible]

4 день

[illegible]

5 день

[illegible]

6 день

[illegible]

7 день

7 А														Минеральные вещества, мг				
№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевая вещества					Энергетическая ценность	Витамины мг									
			Б	Ж	У	В ₁	А		С	Ca	P	Mg	Fe					
Первый																		
	Салат из капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16						
	Суп вермишелевый	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,09					
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0								
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8												
	Итого	470	0,46	3,6	34,35	176	0,11		8,33	30,98	96,93	29,45	1,49					
Второй																		
	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66					
	Масло сливочное печение	10 50	0,08 2,2	7,26 1,45	0,14 38,55	75,1 166,5		59		1	2							
	Итого	160	4,76	11,84	14,69	194	0,08	95,72	1,09	145,13	119,04	17,64	0,3					
	Итого 6 день	630	5,22	15,44	49,04	370	0,19	95,72	9,42	176,11	215,97	47,09	1,79					

8 день

№ рецеп тура	Наименовав блюд	Масса	Пищевая вещества					Энергети- ческая ценность	Витамины мг		Минеральные вещества, мг					
Первый																
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe			
	Салат из капусты	60	5,49	5,28	5,02		56,34,0,0 1		5,7	21,09	24,58	35,3	1,03			
	Сок натуральный	200	1,0	0,03	24		94									
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7		34,8									
	Итого	220	5,55	7,1	33,95		166		10	25,5	71,5	10	1,3			
Второй																
	Каша кукурузная	150	4,53	9,82	22,25		188,6	0,37	0,06	150,6	218,85	52,7	2,6			
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14		75,1		59	1	2					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	0,03		10	75,8		2,2			
	Суп макаронный куриный мясом	250/25	5,27	6,8	14,25		103,13		10	19,5	71,5	10	0,9			
	печение	50	2,2	1,45	38,55		166,5									
	бананы	100	0,4	0,4	9,8		47	0,03		10	75,8		2,2			
	Итого	260	5,01	17,48	32,19		311	0,4	59,06	22	161,6	296,65	52,7			
	Итого 7 день	480	10,56	24,58	66,14		477	0,4	69,06	22	187,1	368,15	62,7			

11 день

[illegible]